

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ КИДКІВ ІЗ РІЗНОЇ ВІДСТАНІ В БАСКЕТБОЛІ

*О.О. Шепелев, Т.Є. Яворська*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Кидок м'яча у кошик є одним із важливих елементів гри та фундаментальних ігрових навичок, від яких залежить діяльність гравців під час гри. Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі та підвищення влучності кидків постійно знаходиться в центрі уваги фахівців з баскетболу. По мірі зросту популярності гри та відносно повільного підвищення результативності кидків з середніх та віддалених відстаней ця проблема зростає та набуває все більшої актуальності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багато авторів у своїх роботах висвітлювали питання удосконалення фізичної, технічної та тактичної, психологічної підготовки баскетболістів, здійснювали пошук засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей. Так, основні дослідження А.І. Вальтіна, І.М. Преображенського, З.М. Хромаєва спрямовані на вивчення техніки виконання кидків і визначення факторів, які суттєво впливають на їх точність. О. С. Белов, К. С. Полякова, Ю. І. Смирнов вивчали залежність точності кидка в баскетболі від способу, напрямків і дистанції. Проте, проблема удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі висвітлена недостатньо та потребує подальшого вивчення [5; 6].

**Метою статті** є удосконалити техніку виконання кидків з різної відстані баскетболістами групи підвищення спортивної майстерності за методикою Гомельського та визначити її ефективність.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел та результати педагогічного спостереження дозволили визначити, що для досягнення високих спортивних результатів необхідно вдосконалювати техніку кидка. Встановлено те, що важливо навчити кожного гравця не тільки чітко кидати у кошик, але й уміти здобувати очки для команди. Для того, щоб збільшити відсоток результативних кидків гравці повинні бути навчені коли кидати м'яч у кільце, а коли віддати передачу, знати радіус своїх точних кидків і з яких місць майданчика вони можуть постійно закидати у гри. Тренувальна результативність кидків повинна бути встановлена на більш високому рівні, ніж результативність ігрова, з-за очікуваного зниження відсотка ігрової результативності, яке має місце під час змагань. Для придбання статусу і прогресу гравці завжди повинні використовувати у тренувальному занятті звичні навички кидків у гри. Для гравців важливо вдосконалити правильне відношення до кидків у кільце. Вони включають у себе концентрацію до кожної спроби кидка, зосередити увагу на цілі й кожний раз подумки уявляти успішний кидок [1; 4; 6].

Баскетболісти повинні навчитися не звертати увагу на перешкоди, бачити та тримати у розумі тільки м'яч і сітку, також важливо бути впевненим у собі у цей проміжок часу. Цьому може допомогти вдосконалення гравців у позитивному внутрішньому монолозі. Особиста зворотна інформація уявляється гравцю при кожному кидку у кільце – успішні кидки запам'ятовуються і закріплюються.

Уміння кидати у кошик залежить від правильної техніки кидка, координації рухів, зібраності, впевненості у своїх силах і уміння розслаблятися. Однак більша частина гравців повинна формувати необхідні для кидка навички й цілеспрямовано тренуватися.

У результаті проведеного основного педагогічного експерименту встановлено, що під час тренувань у студентів експериментальної групи, які тренувалися за методикою Гомельського, покращився відсоток влучень у кошик, порівняно з групою, яка виконувала стандартну програму ВНЗ.

Гравцям було запропоновано виконати по 10 кидків на початку та вкінці дослідження, проводились контрольні тести з штрафного кидку, кидку з середньої дистанції та 3-очкового кидку. Встановлено, що на початку експерименту в середньому відсоток влучень команди штрафного кидку становив 56 %, середнього – 49 %, а 3-очкового – 29 %, вкінці експерименту відсоток влучень кидків зріс, а саме: штрафного кидку до 68%, середнього – до 56 %, 3-очкового – до 37 % (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники техніки виконання кидків із різної відстані баскетболістів ЕГ та КГ до та після експерименту (n=20)**

Кидки	До експерименту		Після експерименту		Достовірність різниці	
	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)		
	X±m	X±m	X±m	X±m	t	p
Штрафний кидок	5,7±0,82	5,6±0,70	5,9±0,74	6,8±0,79	9,2	p>0,05
Середній кидок	5,0±0,94	4,9±0,99	5,1±0,99	5,6±0,84	4,2	p>0,05
3-ох очковий	3,2±0,63	2,9±0,57	3,3±0,48	3,7±0,48	3,5	p>0,05

Також, слід зауважити, що у студентів експериментальної групи, візуально покращилась техніка виконання кидків, що також свідчить про високу технічну підготовленість групи. Загалом, у результаті контрольної гри, перемогу здобула команда, яка займалась за методикою Гомельського, що свідчить про її ефективність та можливість впровадження у навчальну програму підготовки баскетболістів групи ПСМ у ВНЗ.

**Висновки.** Отже, у результаті проведеного експерименту встановлено, що у студентів, які займалися за методикою Гомельського покращився відсоток влучань в кільце в порівнянні з групою, яка займалася за програмою ВНЗ, а також візуально покращилась техніка кидків.

## Література

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. – К., 2003. – 149 с.
2. Кераминас С.А. Исследование методики обучения баскетболиста приемам техники игры (броски мяча в корзину): дисс... канд. пед. наук. –М., 1955.
3. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: учебн. пособ. / В.К. Пельменев. – Калининград, Калинингр. ун-т. – 2000. – 162 с.
4. Поплавский Л.Ю. Упражнения баскетболистов / Л.Ю. Поплавский. – Киев: ДП «Друкарня ДУС». – 2006. – С. 25–26.
5. Смирнов Ю.И. Зависимость точности броска в баскетболе от способа, направления и дистанции / Ю.И. Смирнов, А.С. Белов, Л.С. Полякова // Теория и практика физической культуры. –1973. – № 4. – С. 12–17.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. –М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.